

## Liečiť to slabé a pestovať, čo je silné

### Katarína Durkáčová

Psychologický ústav FF MU, Brno  
info@psychologon.cz

Ak by ste navštevovali terapeuta ovplyvneného myšlienkami pozitívnej psychológie, veľmi pravdepodobne by sedenia neboli naplnené iba rozpravami o vašich problémoch. Terapeut by zároveň posilňoval vaše kladné prežívanie a podporoval rozvoj vašich silných stránok osobnosti ako sú odvaha, zvedavosť, umiernenosť, spravodlivosť alebo iné. Konečným cieľom jeho intervencií bude udržanie vášho komplexného mentálneho zdravia, ktoré charakterizuje jednak neprítomnosť patológie, ale aj prežívanie šťastia a osobnej pohody.



*Imagine you are seeing a psychotherapist, who is strongly influenced by the positive psychology way of thinking. It is pretty likely that your problems would not be the only topic discussed during the sessions. The therapist would encourage you to identify and develop your character strengths, and positive emotions. The ultimate goal of such interventions is to build your complex mental health, characterized not only by the absence of pathology but also by experiencing happiness and well-being.*

### Pozitívna psychológia dáva vznik pozitívnej psychoterapii

Seligman, Rashid a Perks (2006) takto uvádzajú svoj článok o pozitívnej psychoterapii (PPT): „...obraz mentálneho zdravia v psychoterapii sa zredukoval na absenciu symptómov; individuácia, seberealizácia a vyzretosť sú vnímané ako vedľajší efekt zvládnutia symptómov, alebo ako luxus, na ktorom si klinici v tejto uponáhľanej dobe nemôžu dovoliť pracovať priamo.“ Seligman nepovažuje šťastný život, ktorý je v konečnom dôsledku cieľom akéhokoľvek terapeutického snaženia, za vedľajší efekt liečby zameranej na jeho problémové oblasti, ale za cieľ priamych terapeutických intervencií.

Psychológia orientovaná na poruchy a deficity nie je týmto označená za negatívnu. Je zrejmé, že psychológia je tu preto, aby človeku pomáhala, a ak sa zaoberá depresiou tak preto, aby sa s ňou pobila. Už len z toho dôvodu by každá psychológia mala byť implicitne pozitívna (Kulka, 2012). Doterajšia orientácia v psychológii tiež znamená enormný prínos v oblasti štúdia príčin, povahy a liečby psychických chorôb. Vznikol Diagnostický a štatistický manuál mentálnych porúch DSM a MKN. Zrodili sa účinné výskumné stratégie a matematicko-štatistické metódy spracovania dát získaných vo výskumoch. Relatívne malý priestor bol ale zároveň venovaný štúdiu pozitívnych aspektov ľudského života a osobnosti. Svedčí o tom aj nepomer medzi počtom publikácií o šťastí a depresivite v pomere 1:72! Pozitívna psychológia a v konečnom dôsledku aj pozitívna psychoterapia chcú doplniť obraz ľudskej psychiky o zanedbávané kladné témy.

Predstavitelia PPT teda nijak nepopierajú efektívnosť ostatných intervencií a ani sa ich nesnažia nahradiť. Naopak ich snahou je obohatiť tieto etablované postupy o vedecky overené intervencie pozitívnej psychológie a pridať tak „built what's strong“ k tradičnému „fix what's wrong“ v psychoterapii.

### Seligman a spol.

Americkí predstavitelia pozitívnej psychoterapie, ako sú Martin Seligman, Tayyab Rashid a Chris Peterson vidia jadro procesu terapie vzameraní sa na identifikáciu a rozvoj silných stránok osobnosti klienta. Techniky pozitívnej psychológie považujú za vhodné pre klinickú populáciu ale aj pre tréningové a preventívne programy zamerané na zdravé osoby. Seligman, Gillham, Reivich a spol. vytvorili napríklad program pre rozvoj resiliencie a naučeného optimizmu (The Penn Resiliency Project) ktorý s úspechom zaviedli v 21 školách od Philadelphie až po Peking. Iný, 10dňový program pre zvýšenie optimizmu učiteľov, viedol k zníženiu prejavov depresie a úzkosti u ich žiakov (Seligman, 2011).

Klinici môžu v praxi využiť intervencie pozitívnej psychoterapie u mnohých diagnóz, ale najviac sa PPT zatiaľ orientuje na depresie. Medzi typické symptómy depresie patrí znížená frekvencia a intenzita pozitívnych emócií, malá angažovanosť a strata zmysluplnosti. Seligman s kolegami prišli s myšlienkou, že

tieto príznaky môžu byť aj príčinami depresie. Tá by teda mohla byť efektívne liečená priamym podporovaním pozitívnej emotivity, posilňovaním prežitku zmysluplnosti a silných stránok charakteru (Slezáčková, 2012).

## Pozitívna psychoterapia depresie

Už spomínaný Tayyab Rashid, bývalý doktorandský študent M. Seligmana, vytvoril ucelený program terapie depesií založený na intervenciách pozitívnej psychológie. O inšpirácii, ktorá sa mu naskytila pri lúpeži jeho auta sa môžete dozvedieť v jeho [TEDx talku](#). Základom úspešnej pozitívnej terapie depresie je samozrejme terapeutova schopnosť empatie, jeho autentický prístup a bezpodmienečné prijatie pacienta. Nejedná sa o „happy talk“ ale o vyvážené zameranie sa na negatívne i pozitívne symptómy.

Seligman a spol. (2006) opisujú proces PPT takto: Na začiatku terapeut požiada svojho nového klienta, aby sa mu predstavil rozpovedaním svojho životného príbehu, tak aby sa vykreslil v tom najlepšom svetle. Následne spolu obaja pracujú na identifikácii klientových silných stránok osobnosti a terapeut ho „koučuje“ k hľadaniu spôsobov ako by mohol tieto vlastnosti využiť v práci, vzťahoch, prípadne rodičovstve a vedie ho k naplneniu týchto nápadov v reálnom živote. Venuje sa tréningu pacienta v zameriavaní pozornosti a pamäti na to dobré.

Sedenia sú venované aj rozprave nad problémami a možnosťami ich riešenia. Ak klient prejaví negatívne emócie, sú empaticky prijaté. Takto vyrovnaný prístup umožňuje terapeutovi nezaradiť sa medzi ostatné kritické autority v klientovom živote, ktoré zdôrazňujú jeho neuspokojivé vzťahy a nesprávny spôsob myslenia. Stručný náčrt ideálneho procesu terapie nájdete v hore citovanom článku [tu](#).

Slezáčková (2012) cituje metaanalýzu N.Sina a S.Lyubomirskiej, ktorý zhrnuli výsledky 49 výskumných štúdií zameraných na efektivitu intervencií pozitívnej psychoterapie pre zvýšenie osobnej pohody a 25 štúdií ktoré overovali jej vplyv na mieru depresie (dovedna čítajúce 6047 respondentov). Postupy PPT sa ukázali byť významne účinnejšie, než bežná liečba alebo placebo. Depresívni pacienti mali pritom z intervencií väčší úžitok než nedepratívni. Platí tiež, že účinnosť postupov sa zvyšuje s vekom probandov a tiež s dĺžkou liečby. Ak sa probandi do výskumu prihlásili sami, dosiahli lepšie výsledky. Ak boli navyše liečení individuálne, v porovnaní so skupinovou terapiou bol efekt liečby vyšší. Podrobnejší popis niekoľkých posledných klinických štúdií podávajú Seligman a Rashid v hore citovanom článku.



zdroj:

apa.org

## Nič nového pod slnkom?

Predstavitelia PPT neupadajú do sebaklamy, že objavili niečo nové. Prienik ich myšlienok s humanistickou psychológiou je neprehliadnuteľný. Seligman a spol. (2006) tiež upozorňujú na existenciu hneď niekoľkých psychoterapeutických smerov, ktoré sú zamerané na podporu well-beingu či rozvíjanie kladných osobnostných vlastností.

- Prehľad začína [Fordycovou metódou](#) z konca 70tych rokov, ktorá rozvíja šťastie pomocou 14 taktík ako napríklad zvýšenie socializácie, ponorenie sa do zmysluplnej práce, formovanie bližších a hlbších vzťahov s blízkymi, zníženie očakávaní a ďalšie.
- Pokračuje [Well-being therapy \(WBT\)](#) Fava a jeho kolegov založenej na [Singerovom a Ryffovom multidimenzionálnom modeli well-beingu](#). Pozostáva z budovania environmental mastery, zmyslu v živote, autonómie, osobného rastu, sebaakceptácie a pozitívnych vzťahov s druhými.

- Novším prístupom je Frischova terapia zameraná na kvalitu života, kde kombinuje teóriu kvality života s kognitívnou terapiou. Oba prístupy, Favov aj Frischov, sú explicitne zamerané na problémové oblasti života klientov a podporu ich well-beingu ponúkajú ako doplnok.
- Seligmanov prehľad doplním o pozitívnu psychoterapiu nemeckého psychiatra iránskeho pôvodu Nossrata Pesechkiana. Verí, že človek si so sebou nenesie iba choroby a problémy, ale tiež schopnosť tieto potiaže prekonať. Umožňuje klientovi zmenu pohľadu a možnosť opustiť spôsoby myslenia, ktoré jeho konflikty prehľbujú. Terapeut cestou logickej analýzy oslovuje intelektovú stránku klienta a použitím mýtov, orientálnych múdrostí a obrazov využíva intuíciu, fantáziu, jeho emócie a zmysly (Slezáčková, 2012).
- Predstavitelia britskej vetvy pozitívnej psychoterapie – S.Joseph a A.Linley – považujú za pozitívnych tých terapeutov, ktorý vychádzajú z nedirektívnej humanistickej psychoterapie (PCA), konkrétne z teoretickej koncepcie tzv. aktualizáčnej tendencie a organismického hodnotiaceho procesu, ktoré potom kombinujú s technikami pozitívnej psychológie (Slezáčková, 2012).

## Na záver

Wood a Tarier (2010, in Slezáčková, 2012) uvádzajú 5 kľúčových oblastí, v ktorých môže byť pozitívna psychológia klinickej praxi prospešná:

- Svojim zameraním prispieva k vyváženému pohľadu na človeka.
- Prináša lepšiu možnosť predikcie psychických porúch, pretože sa ukázalo, že spoľahlivejšia je v tomto smere absencia pozitívnych charakteristík a prežitkov, než prítomnosť negatívnych faktorov.
- Prispieva k porozumeniu tomu, čo človeka chráni pred vplyvom negatívnych udalostí.
- Ponúka nové terapeutické postupy, ktorých účinnosť je empiricky overovaná.
- Zameriava sa na nezmapované, alebo málo preskúmané súvislosti a javy, a prináša tak svieži vietor do klinicko-psychologického výskumu.

### Zdroje:

1. **Kulka, J. (2006).** Světlé stránky pozitivní psychologie. *Českosl. psychologie*,50,1,95-97.
2. **Slezáčková, A. (2012).** *Průvodce pozitivní psychologií: nové přístupy, aktuální poznatky, praktické aplikace.* (Vyd. 1., 304 s.) Praha: Grada.
3. **Seligman, M.E.P., Rashid, T., & Parks, A.C. (2006).** Positive psychotherapy. *American Psychologist* (61), 8, 772-788.
4. **Positive Psychotherapy: An Overview [online].** In authentichappines.org [cit. 2013-04-10]. Dostupnéz WWW: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1553>
5. Úvodný obrázok dostupný z: <http://www.authentichappiness.sas.upenn.edu/newsletter.aspx?id=1553>

### Citace článku:

**Durkáčová, K. (2013)** *Liečiť to slabé a pestovať, čo je silné. PsychoLogOn [online]. 2 (1), s.111-113. [cit. vložít datum citování]. Dostupný z WWW: < http://psychologon.cz/data/pdf/182-lie-cit-to-slabe-a-pestovat-co-je-silne.pdf>. ISSN 1805-7160.*